



**CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFTC
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
UNIDADE DE ENSINO: JUAZEIRO-BA**

**DIÊSE GOMES DE ALMEIDA ARAÚJO
RAFAELA THATIANE NUNES
SHIRLEY MICHELE JERICÓ DOS SANTOS**

**A IMPORTÂNCIA DE BONS HÁBITOS ALIMENTARES NA PREVENÇÃO E
TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA: UMA REVISÃO DA LITERATURA**

JUAZEIRO-BA

2022

**DIESE GOMES DE ALMEIDA ARAÚJO
RAFAELA THATIANE NUNES
SHIRLEY MICHELE JERICÓ DOS SANTOS**

**A importância de bons hábitos alimentares na prevenção e tratamento do
câncer de mama: uma revisão da literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário UniFTC, Unidade Juazeiro, como requisito para obtenção do título de nutricionista do curso de graduação em Nutrição.

Orientador: Prof.^a Esp. Karen Natacha Dantas Silva de Andrade

JUAZEIRO-BA

2022

FOLHA DE APROVAÇÃO

**DIESE GOMES DE ALMEIDA ARAÚJO
RAFAELA THATIANE NUNES
SHIRLEY MICHELE JERICÓ DOS SANTOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário UniFTC, Unidade Juazeiro, como requisito para obtenção do título de nutricionista do curso de graduação em Nutrição.

Aprovado em: _____ de _____ de 2022.

Banca Examinadora

Orientadora: Prof.^a Karen Natacha Dantas Silva de Andrade
Colegiado de Nutrição da UniFTC Unidade Juazeiro

Prof.^a Esp. Moara Mirella Silva Mendonça
Colegiado de Nutrição da UniFTC Unidade Juazeiro

Esp. Luciene Nascimento dos Santos

**JUAZEIRO-BA
2022**

A IMPORTÂNCIA DE BONS HÁBITOS ALIMENTARES NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Diêse Gomes de Almeida Araújo, Rafaela Thatiane Nunes e Shirley Michele Jericó dos Santos¹.

Karen Natacha Dantas Silva de Andrade²

RESUMO

O câncer de mama é uma das maiores causas de mortalidade em todo o mundo, sendo a neoplasia maligna mais incidente entre mulheres. Essa patologia é causada pelo crescimento desordenado de células e invasão a tecidos adjacentes, podendo resultar em lesões tumorais, como uma metástase. Muitos estudos estão sendo realizados com a finalidade de identificar as possíveis causas do câncer de mama, assim, como também fatores preventivos e suas perspectivas terapias apropriadas. Este estudo Trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter exploratório com abordagem qualitativa, que visa mostrar a importância e as vantagens de uma alimentação saudável, com ênfase, na prevenção e tratamento do câncer de mama. Análises sugerem que as causas dietéticas podem auxiliar para o desenvolvimento da Carcinogênese mamária, com isso, a progressão dessa doença pode está relacionada a práticas alimentares inadequadas como: a ingestão de gorduras saturadas, industrializados, ultra processados, todavia, para o controle da doença é indicado o consumo diário de: frutas, vegetais, fibras, minerais, entre outros componentes dietéticos. Diante disso, deve-se reforçar a importância de uma intervenção nutricional para promover melhores hábitos alimentares e ser realizado mais pesquisas sobre os alimentos funcionais, para possibilitar uma melhoria no estado nutricional, uma melhor qualidade de vida e com isso possibilitar a redução da incidência e de reincidência do câncer.

Palavras-chave: Alimentação Funcional. Dieta. Nutrição. Neoplasia mamária.

¹Discentes do curso de Nutrição do Centro Universitário UniFTC de Juazeiro, e-mail: diesearaujo18@gmail.com

²Docente Orientadora, Colegiado de Nutrição do Centro Universitário UniFTC de Juazeiro, nutricionista, e-mail: natacha.andrade @ftc.edu.br

THE IMPORTANCE OF GOOD EATING HABITS IN THE PREVENTION AND TREATMENT OF BREAST CANCER: A LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

Breast cancer is one of the major causes of mortality worldwide, being the most common malignancy among women. This pathology is caused by the disorderly growth of cells and invasion of adjacent tissues, which may result in tumor lesions, such as metastasis. Many studies are being carried out with the purpose of identifying the possible causes of breast cancer, as well as preventive factors and their appropriate therapeutic perspectives. the advantages of a healthy diet, with emphasis on the prevention and treatment of breast cancer. Analyzes suggest that dietary causes can help in the development of breast carcinogenesis, thus, the progression of this disease may be related to inadequate dietary practices such as: of saturated, industrialized, ultra-processed fats, however, for the control of the disease, the daily consumption of: fruits, vegetables, fibers, minerals, among other dietary components is indicated. In view of this, the importance of a nutritional intervention to promote better eating habits and more research on fu foods national institutions, to enable an improvement in the nutritional status, a better quality of life and thereby enable the reduction of the incidence and recurrence of cancer.

Keywords: Breast Cancer. Diet. Functional Nutrition. Nutrition.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 METODOLOGIA	7
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	8
3.1 O ESTRESSE COMO FATOR DE RISCO PARA O CÂNCER.....	9
3.2 OBESIDADE COMO FATOR DE RISCO PARA O CÂNCER DE MAMA.....	9
3.3 O PAPEL DO NUTRICIONISTA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA.....	10
3.4 ALIMENTOS FUNCIONAIS NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA.....	11
3.5 CHÁ VERDE E SUA RELAÇÃO NA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA.....	12
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	13
REFERÊNCIAS.....	14

1 INTRODUÇÃO

O câncer consiste em uma doença crônica, silenciosa, com alta prevalência e mortalidade. Sabe-se que existe relação com a herança genética, entretanto fatores externos têm grande impacto no desenvolvimento cancerígeno, sendo os mais importantes o estilo de vida e os fatores dietéticos (BOAZ *et al*, 2020).

Há vários tipos de câncer, entre eles está o câncer de mama, que segue com taxa de mortalidade de 11,84 óbitos/100.000 mulheres em 2020 (BRASIL, 2022)

O câncer de mama é uma doença resultante da multiplicação rápida e desordenada de células anormais do tecido da mama, que forma um tumor com potencial de invadir outros órgãos. (BRASIL, 2022)

Há vários tipos de câncer de mama. Alguns se desenvolvem rapidamente, e outros, não. A maioria dos casos tem boa resposta ao tratamento, principalmente quando diagnosticado e tratado no início. O diagnóstico precoce permite alto índice de cura, com manutenção da própria mama e tratamentos menos agressivos. (BRASIL, 2022)

O câncer de mama é uma doença rara em mulheres jovens. Sua incidência aumenta com a idade, onde na maior parte dos casos ocorre a partir dos 50 anos. Homens também desenvolvem câncer de mama, mas estima-se que a incidência nesse grupo represente apenas 1% de todos os casos da doença (INCA, 2019).

Para o ano de 2022 foram estudados 66.280 casos novos, o que representa uma taxa ajustada de incidência de 43,74 casos por 100 mil mulheres (INCA, 2019).

O aparecimento do câncer é multifatorial e inclui tanto fatores genéticos e de composição corporais quanto ambientais, chamados agentes cancerígenos. Os fatores de risco para o câncer podem ser divididos em modificáveis e não modificáveis como idade, etnia ou raça, hereditariedade e sexo. E fatores de risco modificáveis como uso do tabaco, alimentação inadequada: alta densidade energética, rica em gordura saturada e pobre em frutas, legumes e verduras, inatividade física, obesidade, consumo de bebidas alcoólicas, agentes infecciosos, radiação ultravioleta (solar) e ionizante (raios-X), exposição ocupacional, poluição ambiental e comportamento sexual. (CUPPARI, 2019)

Fatores dietéticos e nutricionais podem influenciar na qualidade de vida, uma alimentação rica em gordura, alimentos ultra processados podem ocasionar danos na saúde e podem influenciar no desenvolvimento do câncer. Uma dieta equilibrada

de acordo com as necessidades nutricionais de cada indivíduo sendo ele sadio, ou doente deve se ofertar todos os nutrientes necessário para manter ou recuperar seu estado nutricional proporcionando uma qualidade de vida. (FERREIRA, 2022)

De acordo com o Comitê de Alimentos e Nutrição do Instituto de Medicina Internacional, a alimentação não só fornece energia e nutrientes essenciais, mas associa componentes não nutricionais para promoção de efeitos fisiológicos benéficos, surge assim, o chamado alimento funcional ou nutracêutico, conceituado como qualquer alimento ou ingrediente que, além de seus nutrientes tradicionais, modula funções orgânicas e exerce uma ação metabólica ou fisiológica, contribuindo para a saúde física e diminuição de morbidades crônicas. Nesse contexto, os componentes encontrados nos alimentos funcionais emergem como um promissor instrumento no controle da doença, por meio dos mecanismos de ação de seus princípios ativos, sendo anticarcinogênicos, antioxidantes, anti-inflamatórios e anti-hormonais, que minimizam os efeitos colaterais e o impacto dessa afecção, melhorando as respostas do tratamento (GOMES, 2014).

Tendo em vista que o câncer de mama é uma doença de relevante importância para a saúde pública em nível mundial, com crescente incidência, torna-se indispensável avaliar o grau de impacto dos alimentos considerados funcionais na prevenção e no tratamento por esta patologia, bem como amenizar os riscos de desenvolvimento por meio da alimentação, pois existem alimentos altamente benéficos no tratamento contra o câncer de mama e outros com ação contrária (BRASIL, 2012).

O principal objetivo do estudo foi identificar através de uma revisão bibliográfica da literatura, os fatores de riscos associados ao câncer de mama bem como métodos de prevenção e tratamento através da alimentação.

2 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão sistemática de natureza qualitativa e objetivo exploratório. Segundo Almeida (2011) a pesquisa bibliográfica busca a relação entre conceitos, características e ideias, muitas vezes unindo dois ou mais temas. Para a busca de estudos como fonte de pesquisa, foram usadas as seguintes palavras chaves: Nutrição, alimentação funcional, neoplasia mamaria.

Durante a confecção desse trabalho foram utilizados livros físicos, e digitais da literatura nacional, e pesquisas de artigos em bases de dados eletrônicos, como Google acadêmico, SCIELO, LILACS, revistas, em sites do Ministério da Saúde e do Instituto Nacional de Câncer.

Durante a pesquisa foram encontrados 50 resultados de artigos em idioma português e inglês, na qual foram analisados e dentre esse montante, foram selecionados 27 artigos que continham um desempenho mais abrangente na área dessa pesquisa científica. Como critério de seleção foi usado a data de publicação, de 2012 a 2022.

No critério de exclusão usou-se além do ano de publicação dos artigos, os objetivos específicos destes artigos, que eram análise de pessoas obesas, e sua relação com o desenvolvimento do câncer de mama, investigar a função dos alimentos funcionais, no auxílio e controle da doença.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Apesar de não haver uma causa definida a respeito do que leva o surgimento do câncer de mama, existem fatores que estão sendo apontados como precursores para sua origem e progressão. Obesidade/sobrepeso, idade, dieta inadequada, pobres em determinadas vitaminas, fibras, e ricas em gorduras saturadas, estilo de vida (FREITAS *et al*, 2021) e (Relação Cintura-Quadril) RCQ aparecem apontados como fatores principais ao surgimento da doença. (PERIN *et al*, 2017).

A obesidade tem sido apontada como um fator modificável na prevenção do câncer de mama (PEREIRA *et al*, 2020). A avaliação do Estado Nutricional verifica-se que cerca de 60% de mulheres em tratamento do câncer de mama, apresentam excesso de obesidade/sobrepeso, além disso, possuem histórico de doenças crônicas como diabetes e hipertensão. A idade prevalente de mulheres com câncer de mama no Brasil atualmente está entre a idade de 40 a 70 anos, com média de 50 anos. Os estudos analisados de mulheres com diagnóstico de câncer de mama utilizado como base desta revisão à idade variaram de 50 a 79 (SEDÓ *et al*, 2012).

A qualidade da dieta foi colocada como inadequada, uma vez que o consumo alimentar destas, apresenta riqueza em gordura, consumo inadequado de vitaminas e fibras. Uma vez que tendo em mente que a definição de dieta de qualidade é o consumo de tais componentes alimentares, que associados a outros fatores, auxiliam na prevenção de tal enfermidade. (OLIVEIRA *et al*, 2014)

Com relação ao estilo de vida, são pacientes que tem a realidade inadequada não apenas em se tratando do consumo alimentar. Elas também apresentam um grau bastante significativo de sedentarismo, onde se constatou que a maioria era ou todas são sedentárias. (SEDÓ *et al*, 2013)

A RCQ também aparece como parâmetro no prognóstico destas pacientes (OLIVEIRA *et al*, 2014). Observou-se aumentada com medida superior a 88 cm. A prevenção do câncer de mama vem sendo fielmente associado a uma dieta de qualidade, com diminuição no consumo, por exemplo, de gorduras saturadas a qual se recomenda um consumo diário de 9 g/dia para uma dieta de 1200 kcal,

entendendo que mais de 50% destes pacientes possuem doenças crônicas e aumento do consumo de frutas e verduras. (SEDÓ *et al*, 2013)

Durante o estudo dos artigos selecionados nessa revisão, foi encontrado vários fatores de risco para o desenvolvimento da doença, e em controvérsia muitos alimentos ricos em nutrientes que auxiliam na prevenção e no tratamento do câncer de mama.

3.1 O ESTRESSE COMO FATOR DE RISCO PARA O CÂNCER DE MAMA

O Câncer é considerado mortal e doloroso desde o descobrimento ao tratamento, pois traz consigo arruição de habilidades tanto vocacionais como funcionais. A hospitalização intrinsecamente já causa grande estresse e ansiedade para o paciente. A internação, quando aliada à necessidade da mulher se submeter a uma retirada cirúrgica de uma mama, mastectomia e os efeitos colaterais do tratamento, certamente aumenta o nível de estresse, com repercussões no tratamento e na reabilitação desta (BARBOSA,2012).

O tratamento quimioterápico envolve alterações fisiológicas que repercutem na vida da mulher e que se manifestam por meio de sintomas físicos e emocionais. Sendo assim, foram desenvolvidas técnicas de abordagem psicológica na saúde que abrange compreensão do paciente oncológico, e também técnica de intervenção específica com foco na melhoria da qualidade de vida destes pacientes (FROHLICH, 2014)

Uma análise sistêmica de alguns estudos publicados nos últimos 30 anos, que investiga as atribuições causais em pacientes com câncer de mama, demonstrou que sobreviventes de câncer de mama muitas vezes associam sua doença ao sofrimento emocional, além de outros fatores (CORMANIQUE *et al*, 2015).

3.2 OBESIDADES COMO FATOR DE RISCO PARA O CÂNCER DE MAMA

A obesidade está implicada em inúmeras alterações no organismo que podem, por sua vez, afetar o prognóstico do câncer de mama. Uma dessas alterações é o aumento dos níveis de estrogênio circulante: a enzima aromatase encontra-se presente nos adipócitos e é responsável pela conversão de

androstenediona em estrogênio. Já os níveis elevados de insulina são um estímulo à mitose e assim podem ter efeito no crescimento de células tumorais (PAPA *et al*, 2013).

O perfil alimentar presente na patogênese da obesidade tem estabelecido conexões com o progresso da neoplasia mamária. Os níveis elevados de gorduras trans saturadas, majoritariamente encontrados na dieta de indivíduos obesos, intensificam a atuação de marcadores inflamatórios (com ênfase na IL-6) envolvidos na via da proteína STAT3 (NOGUEIRA *et al*, 2020).

Estudos realizados com obesos e estróficos, observaram-se que os indivíduos classificados com obesidade apresentaram um risco de 1,5 a 3,5 vezes maior para o desenvolvimento de câncer, quando comparados ao outro grupo. Em concordância, os achados de estudos realizados com europeus, identificaram que 15 a 45% das neoplasias estavam relacionadas com o excesso de peso. (NOGUEIRA *et al*, 2020).

3.3 O PAPEL DO NUTRICIONISTA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA

O nutricionista é o profissional de saúde, devidamente habilitado e capacitado para realizar o acompanhamento nutricional, monitorando o estado nutricional do paciente e promovendo uma adequação de ingestão alimentar de acordo com as demandas nutricionais do paciente oncológico, proporcionando o consumo de alimentos em qualidade e quantidade adequadas, de forma a controlar os sintomas causados pelos efeitos colaterais do tratamento, prevenindo agravos à saúde decorrente da piora do quadro clínico do paciente, promovendo uma melhor qualidade de vida e proporcionando a prática de bons hábitos alimentares. (SOUZA *et al*, 2022).

O estado nutricional no paciente oncológico sofre bastantes alterações decorrentes da presença do tumor e terapias antineoplásicas. Tais alterações associadas aos efeitos colaterais do tratamento como náuseas, perda do apetite, vômitos, fadiga e xerostomia influenciam significativamente a qualidade de vida desses pacientes. Diante disso, ressalta-se a importância do acompanhamento

nutricional nesses indivíduos para realizar a melhor conduta de acordo com as necessidades do paciente (MIRANDA, 2013).

O acompanhamento nutricional durante e após o tratamento quimioterápico do câncer de mama é importante, pois a orientação nutricional ajuda na prevenção de recidivas, já que o Índice de Massa Corporal (IMC) fora do adequado é fator de risco para a patologia, diminuindo a sobrevida das pacientes. Uma alimentação saudável propicia o equilíbrio do peso corporal e previne o desenvolvimento da doença (MOREIRA, 2013).

3.4 ALIMENTOS FUNCIONAIS NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA

Os alimentos funcionais são aqueles que ao serem consumidos nas dietas, além das suas funções nutricionais, produzem alguns efeitos metabólicos e fisiológicos no organismo. Seus efeitos vêm sendo estudados, principalmente, nas patologias, como o câncer. Para que os alimentos funcionais sejam eficazes é preciso que seu uso seja regular e também estejam associados ao aumento da ingestão de frutas, verduras, cereais integrais, carne, leite de soja e alimentos ricos em ômega-3. Estes alimentos devem ser consumidos preferencialmente em sua forma original, inseridos dentro da alimentação, de forma que possam demonstrar o seu real benefício. (VIDAL *et al*, 2012)

Nesse contexto, os componentes encontrados nos alimentos funcionais emergem como um promissor instrumento no controle da doença, por meio dos mecanismos de ação de seus princípios ativos, sendo, anticarcinogênicos, antioxidantes, anti-inflamatórios e anti-hormonais, que minimizam os efeitos colaterais e o impacto dessa afecção, melhorando as respostas do tratamento. São eles: ácido linoleico conjugado, ácidos graxos poli-insaturados, vitaminas, minerais, fibras, prebióticos, probióticos, imunomoduladores e fotoquímicos (GOMES DIAS, 2016).

Dentre os alimentos funcionais, ressaltam-se alimentos ricos em licopeno (tomate, goiaba vermelha e melancia), betacaroteno (cenoura e abóbora), Ômega 3(atum, salmão, sardinha, linhaça, chia), vitamina C (frutas cítricas como (laranja, acerola, abacaxi), isoflavonas (soja e feijão) e em Alicina(alho). Esses alimentos possuem potências fatores quimiopreventivos que auxiliam na prevenção contra

diferentes tipos de câncer. Contudo esses alimentos devem ser consumidos no contexto de uma alimentação saudável (NAZER *et al*, 2017).

Os alimentos funcionais atuam diretamente no metabolismo do organismo em homeostase, e auxiliam em doenças recuperando seu estado biológico normal. Pesquisas afirmam que os compostos bioativos presentes nesses alimentos participam dessas etapas do metabolismo atuando como antioxidantes e reduzindo a proliferação de células sanguíneas. Os antioxidantes estão presentes naturalmente em uma dieta rica em frutas, vegetais e hortaliças, promovem o equilíbrio de radicais livres no corpo e impedem ou reduzem danos à saúde do indivíduo, sendo responsáveis por inibir as lesões que são causadas pelos radicais livres (COUTO *et al*, 2015).

3.5 CHÁ VERDE E SUA RELAÇÃO NA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

Diversas pesquisas e estudos conferem ao chá verde (*Camelliasinensis*) propriedades anticancerígenas contra o câncer de mama, devido aos compostos bioativos alimentares (CBA) presentes, ou seja, compostos extra nutricionais, dentre os quais, os polifenóis são os mais significativos (ZAPELINI, 2022).

Os polifenóis comumente encontrados no chá são os flavonóides e as catequinas, e esses constituem aproximadamente 30 a 40% do extrato seco das folhas do chá. A principal e mais abundante catequina encontrada no chá-verde é a epigalocatequina-3-(EGCG), sendo esta a principal responsável pelas ações antioxidante, anticarcinogênica e anti-inflamatória do chá-verde. (ISHII, 2018).

Estudos mostram que a EGCG tem a capacidade de inibir a angiogênese por meio de diferentes vias e mecanismos, podendo modular a proliferação celular, atenuando fatores angiogênicos e conduzindo a apoptose. (ZAPELINI, 2022).

Os polifenóis presentes no chá verde também possuem ação na expressão gênica, com destaque para a modificação epigenética de genes envolvidos na carcinogênese precoce e/ou progressão do câncer de mama (COMINETTI *et al*, 2019).

O chá verde tem se destacado, com efeito, emagrecer, o que deve ser levado em conta o cuidado na prescrição para pacientes com câncer (LOPES *et al*, 2022).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos evidenciam que uma alimentação saudável consegue contribuir para prevenção e tratamento do câncer de mama, promovendo uma melhor qualidade de vida e garantindo uma melhor longevidade, na qual é importante bons hábitos alimentares, inclusão de alimentos funcionais na dieta, exercício físico regular, controle do peso, diminuição do estresse e o evito do consumo de alimentos industrializados, onde essas praticas vão auxiliar na prevenção do câncer de mama, e também ajudar no seu tratamento, reduzindo os efeitos colaterais da doença.

O objetivo dessa pesquisa foi atingido, pois os estudos tiveram alta relevância e através de evidências científicas foi constatado, que a intervenção nutricional é fundamental na prevenção e tratamento do câncer de mama e é imprescindível o conhecimento sobre a relação dos alimentos e o câncer de mama para, assim, promover a obtenção de hábitos alimentares mais saudáveis. Diante do exposto, é necessário mais estudo sobre o tema, com maior abrangência, e com idades a partir dos 20 anos, pois o câncer também acomete mulheres dessa idade, e em muitos casos são fatais.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Marcel Rocha; SANTOS, Flávia Urbini dos; BARBOSA, Marcel Rocha. Fontes estressoras no paciente com diagnóstico de neoplasia mamária maligna. **Rev. bras. ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, p. 10-18, jun. 2012. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872012000100003&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 01 dez. 2022.

BOAZ, BITENCOURT PEREIRA, W. et al. Os impactos da alimentação na prevenção do câncer de mama: uma revisão da literatura. **Revista Perspectiva**, v. 44, n. 165, p. 61-72, 25 jun. 2020. Acesso em: 10 de novembro. 2022

BRASIL. Instituto Nacional de Câncer (INCA). Câncer de mama : vamos falar sobre isso? / Instituto Nacional de Câncer. – 7. ed. – Rio de Janeiro : INCA, 2022. Disponível em: https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//cartilha_cancer_de_mama_2022_visualizacao.pdf Acesso em: 03 outubro 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde: Departamento de Atenção Básica. 2012. Guias Alimentares. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/biblioteca/visualizar/MTE4Nw==>. Acesso em 05 de out. 2022

COMINETTI, C. et al. Genômica Nutricional: dos fundamentos à nutrição molecular, 1 ed., **São Paulo: Manole**, 2019. 528p. Acesso em: 02 out. 2022.

CORMANIQUE, Thayse Fachin et al. Estresse psicológico crônico e seu impacto no desenvolvimento do câncer de mama agressivo. **Einstein (São Paulo) [online]**. 2015, v. 13, n. 3 [Acessado 6 Outubro 2022], pp. 352-356. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1679-45082015AO3344>>. ISSN 2317 Acesso em: 10 de novembro. 2022

COUTO AC, Silva NA, Cecília M, Pereira S, Vassimon H, Oliveira AS. Alimentos Contendo Ingredientes Funcionais em sua Formulação: **Rev Art Publi Rev Brasileiras**. R Gate. 2015 abr; 22(3):58-63. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/318988657_Alimentos_Contendo_Ingredientes_Funcionais_em_sua_Formulacao_Revisao_de_Artigos_Publicados_em_Revistas_Brasileiras> Acesso em: 10 de novembro. 2022

CUPPARI Lílian. Nutrição clínica no adulto. Manole, 2019; 4ª edição : 296-323. Batista, G. V., Moreira, J. A., Leite, A. L., & Moreira, C. I. H. (2020). Câncer de mama: Fatores de risco e métodos de prevenção. *Research, Society and Development*, 9(12), Acesso em: 10 de novembro. 2022

FERREIRA, Karla Daniela; JESUS, Ana Caroline Silva; SILVA, Cleber Sipoli. A INFLUENCIA DOS FATORES DE RISCO NUTRICIONAIS NO DESENVOLVIMENTO DO CANCER DE MAMA. **Revista Liberum accessum**, v. 14,n. 2, p. 137-145, 2022. Acesso em: 10 de novembro. 2022

FREITAS, Catarina Alípio; VIEIRA, C.Bueno; RODRIGUES, I.Occhiuto; GRELLET, L.; BRAGA. M.Leme; MACCAGNAN, Paulo;DINIZ, Ricardo E.A.S.;COIMBRA, Christiane Nicolau; QUIÑONES, Eliane Marta. Nutrição e prevenção de câncer: um artigo de revisão. **RevistaHigei@. Unimes**. Vol.2 – Número 5. Setembro 2021. Disponível em <https://periodicos.unimesvirtual.com.br/index.php/higeia/article/view/1236/1079>. Acesso em: 10 de novembro. 2022

FROHLICH, Mariana; BENETTI, Eliane Raquel Rieth; STUMM, Eniva Miladi Fernandes. Vivência de Mulheres com câncer de mama e ações para minimizar o estresse. **Revista enfermagem UFPE online, Pernambuco**, v. 8, n. 3, p. 537-44, 2014. Acesso em: 11 Outubro. 2022.

GOMES, DIAS, T.Viabilidade da inclusão de alimentos funcionais no tratamento do câncer de mama. **Rev Bras Nutr Clin**. 2014; 29 (3): 262-9 Disponível em: <<http://www.braspen.com.br/home/wp-content/uploads/2016/12/15-Viabilidade-da-inclusao.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2022.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. A situação do câncer de mama no Brasil: síntese de dados dos sistemas de informação. Rio de Janeiro: **INCA, 2019**. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/publicacoes/livros/situacao-do-cancer-de-mama-no-brasil-sintese-de-dados-dos-sistemas-de-informacao>. Acesso em: 03 outubro de 2022

ISHII, Priscila Lumi; OLIVEIRA, Rodrigo Juliano; DE OLIVEIRA MAURO, Mariana. Atividades biológicas do Chá-Verde e suas implicações na prevenção do câncer. **Revista Terra & Cultura: Cadernos De Ensino E Pesquisa**, v. 24, n. 47, p. 49-57, 2018. Disponível em: <http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/376/316>. Acesso em: 03 outubro de 2022

LOPES,Sergiany Almeida et al . Efeitos do consumo de chá verde ou extrato de chá verde como emagrecedor: revisão da literatura. *Revista Fitos*. 2022. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/handle/icict/55257/sergiany_almeida_et_all.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.Acesso em: 02 dez. 2022

MIRANDA, T. V. de .; NEVES, F. M. G.; COSTA, G. N. R.; SOUZA, M. A. M. de. Estado Nutricional e Qualidade de Vida de Pacientes em Tratamento Quimioterápico. **Revista Brasileira de Cancerologia**, [S. l.], v. 59, n. 1, p. 57–64, 2013. DOI: 10.32635/2176-9745.RBC.2013v59n1.544. Disponível em: <https://rbc.inca.gov.br/index.php/revista/article/view/544>. Acesso em: 12 nov. 2022.

MOREIRA, Laila Fernanda Costa. Impacto do tratamento quimioterápico no estado nutricional e no comportamento alimentar de pacientes com neoplasia mamária. 2013. p. 44. Trabalho acadêmico para Bacharel em Nutrição - Centro Universitário de Brasília – **Uniceub**, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – Faces. Brasília 2013. Disponível em: <<http://repositorio.uniceub.br/bitstream/235/3942/1/monog1.pdf>>. Acesso em: 22 out.2022

NAZER MR, Aghajanzpour M, Obeidavi Z, Akbari M, Ezati P, Kor NM. Alimentos funcionais e seu papel na prevenção do câncer e promoção da saúde: uma revisão abrangente. **American Journal of Cancer Research**. 1 abril 2017. 740–769. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28469951/>. Acesso em: 03 outubro de 2022

NOGUEIRA, TR; ARAÚJO, CGB de; CALDAS, RDC; MACIEL, EM e; SILVA, M. da CM; RODRIGUES, GP Obesidade e câncer de mama: Algumas evidências científicas e formas de interação. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.] , v. 9, n. 4, pág. e84942675, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i4.2675. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/2675>. Acesso em: 8 out. 2022.

OLIVEIRA, Dirce Ribeiro de et al. Avaliação nutricional de pacientes com câncer de mama atendidas no Serviço de Mastologia do Hospital das Clínicas, Belo Horizonte (MG), Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**. 2014, v. 19, n. 05 [Acessado 7 Outubro 2022] , pp. 1573-1580. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232014195.02262013>>. Acesso em: 03 outubro de 2022

PAPA, Alexander Mol et al. Impacto da obesidade no prognóstico do câncer de mama. **Revista Brasileira de Oncologia Clínica** < Vol, v. 9, n. 31, 2013. Disponível em: <https://www.sboc.org.br/sboc-site/revista-sboc/pdfs/31/artigo3.pdf>. Acesso em: 11 out. 2022.

PEREIRA, I. de M.; PARDIM, I. da S.; GENARO, S. CONSUMO ALIMENTAR E ESTADO NUTRICIONAL DE MULHERES COM CÂNCER DE MAMA EM TRATAMENTO QUIMIOTERÁPICO. **Colloquium Vitae. ISSN: 1984-6436**, [S. l.], v. 12, n. 3, p. 26–36, 2020. Disponível em: <https://journal.unoeste.br/index.php/cv/article/view/3807>. Acesso em: 8 out. 2022.

PERIN, Lidyane Ballico; Silva, Ana Carolina Pio da; Bernardi, Juliana Rombaldi; Vasconcellos, Sinara Bosslede. Qualidade da dieta de pacientes com câncer de mama em quimioterapia na Unidade de Alta Complexidade em Oncologia (UNACON) vinculada a um hospital público da Serra Gaúcha. **Braspen J** ; 32(2): 144-148, abr.-jun. 2017. Disponível em: <http://braspen.com.br/home/wp-content/uploads/2017/08/09-AO-Qualidade-da-dieta.pdf>. Acesso em: 03 outubro de 2022

SARTORI, Ana Clara N; BASSO, Caroline S. CÂNCER DE MAMA: UMA BREVE REVISÃO DE LITERATURA. PERSPECTIVA, **Erechim**. v. 43, n.161, p. 07-13, março/2019. Disponível em:

https://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/161_742.pdf. Acesso em: 03 outubro de 2022

SEDÓ, K. S., Lima, C. A., Carneiro, P. C. P. D., da Silva Albuquerque, L., de Araújo, C. O., da Silva Castro, Á., & Verde, S. M. M. L. (2013). Conhecimento nutricional de mulheres com câncer de mama e sua relação com o estado nutricional. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, 26(1), 70-77. Acesso em: 03 outubro de 2022

SOUZA, A. et al. O papel do nutricionista no aconselhamento nutricional de pacientes oncológicos. **2022**. Disponível em: <<https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2022/05/o-papel-do-nutricionista-no-aconselhamento-nutricional-de-pacientes-oncologicos.pdf>>. Acesso em: 02 de novembro. 2022.

VIDAL, MEIRELLES A. *et al.* A Ingestão de Alimentos Funcionais e sua contribuição Para a diminuição da Incidência de doenças. **Cadernos de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde** | Aracaju | v. 1 | n.15 | p. 43-52. 2012. Disponível em: <<https://periodicos.set.edu.br/cadernobiologicas/article/download/284/112/1290>>. Acesso em: 2 Nov. 2022.

ZAPELINI, Laila; MAURANO FILHO, Sander Roberto. Efeito do Chá Verde na Prevenção do Câncer de Mama: **Uma Revisão Sistemática**. 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/24572>. Acesso em: 22 out. 2022.



ORIENTAÇÃO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
TERMO DE COMPROMISSO
CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

Juazeiro/BA, 10 de Agosto de 2022

Eu, Prof.^a Karen Natacha Dantas Silva de Andrade, do colegiado de Nutrição, da Faculdade de Tecnologia e Ciências de Juazeiro, comprometo-me a orientar os discentes Rafaela Thatiane Nunes, Diêse Gomes de Almeida Araújo, Shirley Michele Jericó dos Santos, matriculados no curso de Nutrição, concordo com a entrega de seu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado: "A importância de bons hábitos alimentares na prevenção e tratamento do câncer de mama".

Declaro, pelo presente instrumento, estar ciente das normas que regem o TCC da Faculdade de Tecnologia e Ciências de Juazeiro – UniFTC, divulgado por esta Unidade de Ensino, bem como a disponibilização em formato pdf, em sua versão final, para o Repositório Institucional (RI).

Discente: Rafaela Thatiane Nunes E-mail: thatiane.nunes@ftc.edu.br
Discente: Diêse Gomes de Almeida Araújo E-mail: diesearaujo18@gmail.com
Discente: Shirley Michele Jericó dos Santos E-mail: michelejerico@outlook.com
Orientador: Karen Natacha D. S. de Andrade E-mail: natacha.andrade@ftc.edu.br

Início da orientação: 10/08/22

Data da entrega: 12/11/22